

#ESTUDOEMCASA

AULA N.º 5

DISCIPLINA Educação Física

ANO(s) 9.º

ÁREA(S) DE CONHECIMENTO
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/PERFIL DOS ALUNOS

Atividades Físicas: Aeróbica

Aptidão física: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola*®, para a sua idade e sexo.

Conhecimentos: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.

Desenvolvimento das competências relacionadas com o Bem Estar/Saúde, Consciência e Domínio do Corpo.

Aplicação de processos de manutenção e/ou elevação do nível funcional de aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.

Título/Tema(s) da Aula

Descobre o teu Ritmo



Dança Aeróbica Gazeta das Caldas

Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. Realizar a coreografia proposta durante a aula

1.º Bloco

- A - Passo e toca para a frente (8 tempos);
- B - Passo cruzado (8 tempos);
- A - Passo e toca para trás (8 tempos);
- B - Passo cruzado (8 tempos).

2.º Bloco

- C - Passo e elevação do joelho (8 tempos) 2x dir. | 2x esq.;
- D - Fora-fora-dentro-dentro 2x (8 tempos);
- E - Passo e toque de calcanhar (8 tempos) 2x dir. | 2x esq.;
- F - Passo em “V” e recuar com 2 saltos (8 tempos).